



**Төрт апталық  
АС МӘЗІРІ (қыс-көктем)  
I апта**

**1-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Сары май қосылған арпа ботқасы	210	210	210
Сүзбеше	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40
Қантпен шай	200	200	200
Калориялығы, ккал	414,63	449,11	460,61

**2-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Бұқтырылған тауық тұздықпен	100/30	100/30	100/30
Бытырап піскен қаракұмық	100	130	150
Қара бидай наны	20	35	40
Кепкен жемістер сусыны	200	200	200
Араның балы	15	15	15
Калориялығы, ккал	531,63	612,48	654,9

**3-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Макарон қосылған картоп кәжесі	200	230	250
Итмұрын киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жемістер	100	100	100
Калориялығы, ккал	294,68	341,18	360,69

**4-ші күн**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Балық(минтай) котлеттері тұздықпен	70/50	70/50	70/50
Гарнир: пісірілген күріш	100	100	100
Компот	200	200	200
Калориялығы, ккал	481,39	557,9	597,41



5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Ленинградтық қышқылтым көже	200	230	250
Айран 2,5%	200	200	200
Жемістер	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	346,06	404,69	415,62

II апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Сары май қосылған тары ботқасы	210	210	210
Қант қосылған сүзбеше	110	110	110
Қанпен шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	520,98	555,46	566,96

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Бұқтырылған тауық еті	100	130	150
Макарон өнімдері тұздықпен	80/20	90/20	100/20
Жеміс-жидек сусыны	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Араның балы	15	15	15
Калориялығы, ккал	557,26	632,12	673,54

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Қытырлақтар қосылған көже	200	230	250
Тоқаштар (пряники)	150	150	150
Жеміс-жидек киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	724,94	825,62	884,32



4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Гарнир: картоп езбесі	100	100	100
Балық тефтелдер тұздықпен	70/50	70/50	70/50
Табиғи шырын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	460,92	495,4	506,9

5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Қырыққабат көжесі(борщ)	210	230	250
Компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Жеміс	100	100	100
Калориялығы, ккал	422,36	470,04	490,34

III апта

1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Сүтке піскен ботқа	220	220	220
Бұқтырылғын сиыр еті тұздықпен	80/20	90/20	100/20
Сүзбеше	110	110	110
Қантпен шай	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	435,78	470,26	481,76

2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Құс етінен рагу	200	250	270
Айран	100	100	100
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	357,55	455,17	491,93

3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Картоп көжесі ет кесектерімен	200/25	230/25	250/25
Жеміс-жидек киселі	200	200	200



Қара бидай наны	20	35	40
Алма	200	200	200
Калориялығы, ккал	317,71	373,99	397,04

#### 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Тұздықта бұқтылығын балық	80	90	100
Табиғи шырғын	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Сүтке піскен ботқа	100	130	150
Калориялығы, ккал	549,66	624,13	662,29

#### 5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Макарон қосылған картоп көжесі	200	230	250
Тоқаш	40	40	40
Итмұрын киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	315,84	362,34	381,85

### ІҮ апта

#### 1-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 лет	11 - 14 лет	15 - 18 лет
Жүгері ботқасы	100	130	150
Сүзбеше	100	100	100
Қара бидай наны ірімшік тілімдерімен	20	35	40
Қантпен шай	200	200	200
Калориялығы, ккал	503,98	538,46	549,96

#### 2-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Қырыққабат көжесі(борщ)	200	230	250
Тоқаш	40	40	40
Компот	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	443,52	491,2	511,5



### 3-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Бұқтырып пісірілген тауық еті тұздықпен	100/20	130/20	150/20
Бұқтырылған макарон	100	130	150
Жеміс-жидек киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал	511,66	586,52	624,94

### 4-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Тауық етінен котлет тұздықпен	70/50	70/50	70/50
Гарнир: бұқтырылған күріш	100	130	150
Алма шырыны	200	200	200
Қара бидай наны ірімшік тілімдері	20	35	40
Калориялығы, ккал	574,16	650,58	690,04

### 5-ші күн

Тағамның атауы	Тағамның шығымы, г		
	7 -10 жас	11 - 14 жас	15 - 18 жас
Картоп қосылған бұршақ көжесі	200/30	230/30	250/30
Итмұрын киселі	200	200	200
Қара бидай наны	20	35	40
Банан	100	100	100
Калориялығы, ккал	681,56	782,26	837,96